UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"ESTUDIO DE CASO MODELO SISTÉMICO"

AUTORES:

Araujo Mamani Karol Ivonne (orcid.org/0000-0002-2655-8067)

Ancajima Zapata, Rosa Luz (orcid.org/0000-0002-0922-6116)

Boyer Quispe Cristina Rosario (Orcid.org/0000-0002-1897-6859)

Campos Cruz Aylin Camila (orcid.org/0000-0001-7680-67899)

Cornejo Hilario Antonieta Britney (orcid.org/0000-0001-6747-4479)

ASESOR:

ODS:

Salud Integral Humana

LIMA - 2025

ESTUDIO DE CASO SISTEMATICO

I. DATOS GENERALES

- **PACIENTE IDENTIFICADO:** Estefany Rosales Hilario
- **EDAD:** 22 años
- **FECHA DE NACIMIENTO:** 21/08/2002
- **LUGAR DE NACIMIENTO:** provincia de Oyón
- **INSTRUCCIÓN:** Superior por terminar
- **PROCEDENCIA:** Lima
- **NÚMERO DE HERMANOS:** 3 Hermanos
- **LUGAR QUE OCUPA:** Última
- **DIRECCIÓN:** SAN JUDAS TADEO- AA.HH. 28 DE NOVIEMBRE MZ.A LT 08
- **QUIEN SOLICITA LA CONSULTA:** Estefany Rosales Hilario
- **ENTREVISTADOR:**Grupo n°2
- **REFERENTES (¿Quién solicita la terapia?):** Estefany Rosales Hilario
- **TERAPEUTA/S:**

  Ancajima Zapata, Rosa Luz

  Araujo Mamani Karol Ivonne

  Boyer Quispe Cristina Rosario

  Campos Cruz Aylin Camila

  Cornejo Hilario Antonieta Britney

- **DATOS MIEMBROS DE LA FAMILIA**

Nombres y Apellidos	Edad	Parentesco	Teléfono	Correo electrónico/otros.
Yolanda Hilario Carlos	57	Madre de la evaluada	+51 928 303 439	No cuenta con correo
Carlos Ruiz Julca	22	Pareja de la evaluada	+51 938 759 148	No cuenta con correo
Lianna Ruiz Rosales	6	Hija	No cuenta	No cuenta con correo

II. MOTIVO DE CONSULTA O QUEJA INICIAL

Carlos y Estefany son una pareja con 4 años de relación. Estefany refiere: "tenemos problemas de comunicación, mi esposo y yo, en uno de muchos problemas que pasamos le decía ¿por qué te alejas de mi?, cada uno ya está en su mundo, él llega del trabajo y no me pregunta cómo estoy, cómo me ha ido y eso me hace sentir que no hay interés en nosotros, siento que no me quiere, este problema ya viene quejándonos tiempo atrás, sentimos que cada vez la relación va de mal en peor". Por otro lado, Estefany expresa su preocupación por el distanciamiento que percibe de su esposo, por la falta de interés hacia ella, eso la hace sentir poco valorada y tiene la sensación de que el amor entre ellos se está perdiendo. Esta situación no es reciente, sino que han venido enfrentando este problema hace aproximadamente 3 años desde el inicio de su convivencia. Asimismo, Estefany comenta que ha intentado hablar con Carlos, preguntando directamente porqué se aleja de ella, pero no ha encontrado respuestas claras ni cambios significativos en su dinámica de pareja, además ambos refieren sentirse cada vez más desconectados emocionalmente, con una convivencia donde cada uno parece estar inmerso en su propio mundo, todas estas dificultades han generado malestar en la relación, aumento de frustración y la sensación de que cada vez hay menos interés mutuo.

III. PROBLEMA ACTUAL

La problemática por la que atraviesa la pareja se basa en inadecuados estilos de comunicación y episodios de violencia psicológica por parte de ambos, además de episodios de violencia física por parte de Estefany hacia Carlos. Ambos mencionan que desde el noviazgo percibieron que tienen ideas contrarias a las del otro y no logran llegar a acuerdos, refieren que ambos tienen comportamientos y opiniones muy distintas y que es muy difícil ceder. Esta problemática se intensificó durante la convivencia, es decir, hace 3 años. Este periodo junto al nacimiento de su hija hizo que sus desacuerdos fueran cada vez más intensos y constantes. Cada vez que Carlos llega del trabajo, Estefany espera tener una conversación amena con él, sin embargo, él solo hace comentarios banales, pregunta por su hija, cena y duerme. Estefany siente que a Carlos no le importa su relación de pareja y no la quiere. Ella siente que Carlos no expresa su afecto como antes y eso le hace pensar que está harto de ella. Por su parte, Carlos tiene un estilo de comunicación pasivo y a la vez conductas evitativas hacia

Estefany. Ella por su parte tiene un estilo de comunicación agresivo y conductas de confrontación hacia Carlos llegando a agredirlo físicamente dándole golpes en el rostro durante una discusión. Esta agresividad hace que Carlos acumule tensión e irá llegando a tirar objetos y golpear paredes a manera de autorregularse según refiere. Cuando las discusiones se intensifican Carlos decide retirarse del lugar de la discusión para frenarla mientras que Estefany se enfurece por ello. Debido a este contexto de tensión, Carlos evita a Estefany. Esto afecta a la relación ya que se ha tornado hosca debido a la falta de demostraciones de afecto entre pares y el nulo deseo de mantener una comunicación asertiva y fluida. Stefany desea que Carlos sea más afectuoso con ella, sin embargo, reconoce ser la posible causa del problema.

IV. HISTORIA FAMILIAR

Estefany y Carlos, ambos de 22 años, iniciaron su relación en 2019 después de conocerse a través de amigos en común. Como lo manifiesta la evaluada, su relación estuvo marcada por muchos conflictos, por la falta de comunicación e inseguridades, desconfianza de ambos, maltrato físico y psicológico por parte de Estefany, Carlos buscó ayuda en un amigo, fué la primera vez que le contaba a alguien lo que estaba pasando en su relación de pareja, las reacciones de Estefany sorprendieron a Carlos ya que cuando eran enamorados nunca le mostró este tipo de comportamiento, todos estos conflictos generaba que termine la relación, luego de varios días nuevamente retomaron la relación como si no hubiese pasado nada, aún así deciden convivir juntos a temprana edad, como ella misma lo dice a una edad donde ambos carecían de madurez emocional. Al cabo de un año de noviazgo, Estefany quedó embarazada a los 19 años, la noticia los sorprendió y generó gran incertidumbre en ellos. Inicialmente deciden abortar a la bebé, pero en el fondo de su corazón Estefany sentía que no debía hacerlo, acuden al Dr. decididos para qie se proceda con el aborto, pero la bebé ya etaba formada en el vientre de su madre, es así que deciden continuar con el embarazo. Aunque no estaban preparados para la paternidad, la presión de sus padres los llevó a convivir juntos en 2023, lo que marcó el inicio de su proceso de adaptación como padres jóvenes, querían hacer lo correcto, pero ninguno estaba preparado para lo que significaba formar un hogar, parecían la pareja perfecta, Sin embargo, Carlos comenzó a trabajar largas jornadas, mientras que Estefany se quedaba en casa con su hija. Al principio las discusiones que tenían eran pequeñas, por cosas básicas.

Actualmente enfrentan dificultades en su relación debido a la falta de comunicación, lo que provoca constantes malentendidos y peleas. Ambos tienen dificultades para expresar sus emociones y preocupaciones, ocasionando una creciente frustración y tensión entre ellos. Además, aún viven en la casa de los padres de Estefany , lo que añade presión a su convivencia, ya que no pueden gozar de total privacidad ni autonomía, todo ello incrementa la sensación de estrés y desajuste en su vida diaria.

V. ANTECEDENTE SIGNIFICATIVOS EN LA EVOLUCIÓN DEL PROBLEMA

Carlos y Estefany iniciaron su relación en 2019 cuando tenían 18 años. Al comienzo, como muchas parejas jóvenes, enfrentaron algunos problemas, pero con el tiempo, las discusiones se hicieron más frecuentes y difíciles de resolver. Desde el principio, la comunicación entre ellos no fue la mejor, y ambos mostraban inseguridades y desconfianza. Además, Estefany llegó a tener actitudes de maltrato físico y psicológico hacia Carlos. A pesar de los conflictos, cuando terminaban, volvían a estar juntos sin solucionar realmente los problemas, lo que generó un ciclo de inestabilidad en su relación.

Un año después de haber comenzado su noviazgo, Estefany quedó embarazada a los 19 años. La noticia los tomó por sorpresa y les generó miedo e incertidumbre, ya que no se sentían preparados para ser padres. En un momento de desesperación, consideraron la posibilidad de abortar, pero luego decidieron continuar con el embarazo. La presión de sus familias los llevó a convivir juntos en 2023, con la intención de formar un hogar para su hija. Sin embargo, ambos reconocen que todavía no tenían la madurez emocional necesaria para asumir esta gran responsabilidad.

A medida que pasaba el tiempo, su relación se volvió más difícil. Carlos comenzó a trabajar muchas horas al día, mientras que Estefany se quedaba en casa cuidando a su hija. Al principio, sus discusiones eran por temas pequeños, pero poco a poco fueron aumentando hasta convertirse en constantes peleas. Uno de los problemas más grandes es la falta de comunicación entre ellos. Estefany siente que Carlos ya no muestra interés en ella ni en su relación, pues cuando él llega del trabajo, no le

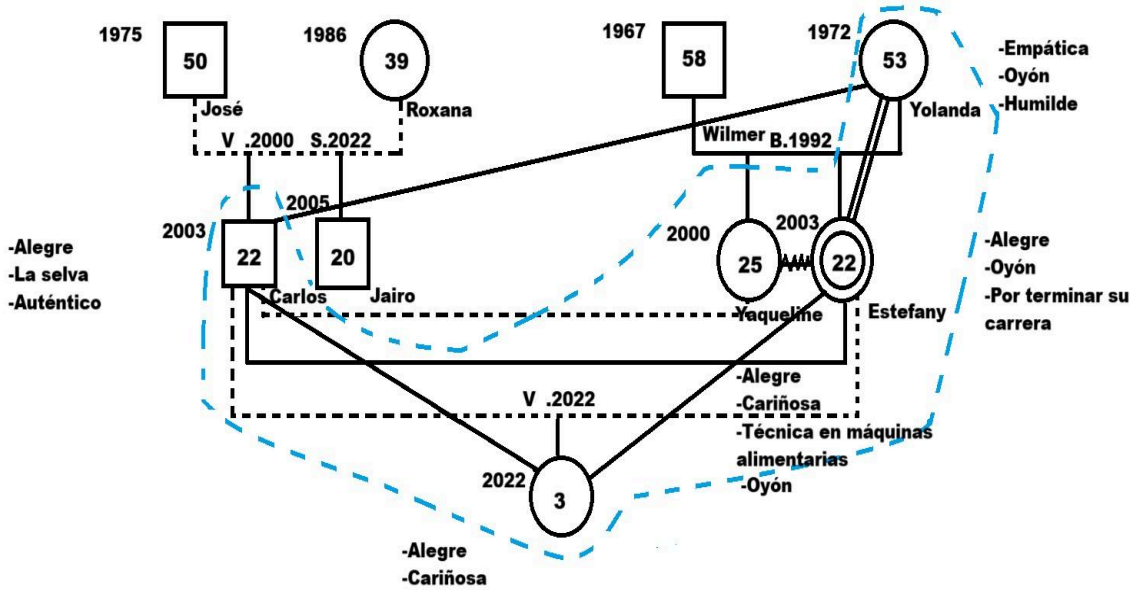
pregunta cómo está ni cómo ha sido su día. Esta indiferencia la hace sentir poco valorada y con la sensación de que el amor entre ellos se está perdiendo.

Por su parte, Carlos parece estar cada vez más distante, y aunque Estefany ha intentado hablar con él sobre lo que siente, no ha logrado obtener respuestas claras ni cambios en su relación. Como resultado, ambos se sienten desconectados y frustrados.

Otro factor que ha complicado su convivencia es que aún viven en la casa de los padres de Estefany. La falta de privacidad y autonomía les ha impedido manejar sus problemas como pareja de manera independiente. Todo esto ha generado más estrés y ha hecho que la relación se deteriore aún más.

En este punto, la pareja se encuentra en una etapa de crisis, en la que el distanciamiento y la falta de comunicación han debilitado su relación. Para mejorar su situación, necesitarían aprender a comunicarse mejor, expresar lo que sienten de manera saludable y fortalecer su vínculo como pareja y como familia.

VI. GENOGRAMAS ESTRUCTURAL Y RELACIONAL



I. DIAGNÓSTICO FUNCIONAL DE LA FAMILIA

De acuerdo al ciclo vital se encuentran en la fase de formación de pareja y crianza temprana lo que implica desafíos en la adaptación a la convivencia y la paternidad, en esta etapa de observa la transición de pareja joven a la vida de padres, lo que implica un alto grado de adaptación y reestructuración de roles, la entrada a esta etapa fue abrupta, debido al embarazo inesperado y la presión de ambas familias para que empiecen a convivir, todo ello afectó a su proceso de consolidación como pareja, generó dificultades y afectó a su funcionalidad.

Además se evidencian subsistemas, tales como el subsistema de Carlos y Estefany ellos conforman la pareja, sin embargo, este subsistema se encuentra debilitado por la falta de comunicación, las diferencias en estilos de interacción y los ciertos episodios de violencia, lo que se caracteriza principalmente por la evitación de Carlos y la agresividad de Estefany. Por otro lado se evidencia un subsistema familiar de origen, viven en la casa de los padres de Estefany lo que limita su autonomía como pareja y padres, es decir la influencia de la familia puede interferir en las decisiones y aumentar la precisión sobre su relación.

Respecto a los límites o fronteras, son difusas en el aspecto del subsistema de pareja, no se evidencia una diferenciación clara entre ambos y menos en sus roles como padres, además son rígidos en la comunicación, Carlos mantiene la evitación y es distante lo que impide que generen diversas soluciones a sus conflictos, mientras que Estefany presenta una comunicación agresiva lo que evita que haya menos conexión emocional.

Se observa también los diferentes roles, en el caso de Carlos, él asume un rol pasivo dentro de la relación, mostrando evitación ante los conflictos, y en su rol paternal se centra aspectos prácticos como el tema económico, pero su participación afectiva y comunicativa es limitada. En el caso de Estefany ella tiende a asumir un rol dominante y controlador con la pareja por lo que existe una confrontación, así mismo la sobrecarga en sus responsabilidades la lleva sentirse poco valorada, lo que genera frustración en ella misma.

Además de esto, no se evidencia una jerarquía bien establecida, como ya se mencionó anteriormente la presencia de la familia de Estefany les genera conflictos en su tomas de decisiones, así como también, en el subsistema de pareja no hay un equilibrio de poder, ya que Estefany asume una posición más dominante, mientras que Carlos adopta una actitud pasiva y de retraimiento.

Se percibe una posible coalición entre Estefany y su familia de origen, favorecida por la convivencia en el mismo hogar. Esta cercanía podría influir en el comportamiento y las decisiones de Estefany, brindándole una sensación de respaldo y seguridad. Asimismo, se observa una dinámica de triangulación entre Estefany, Carlos y la familia de origen de Estefany, lo cual podría derivar en una desautorización mutua dentro de la pareja, dificultando la resolución autónoma de sus conflictos. Paralelamente, se identifica otra triangulación entre el padre, la madre y la hija, donde esta última podría estar siendo involucrada de manera indirecta en la dinámica conflictiva de sus padres, lo que podría afectar negativamente su bienestar emocional a largo plazo.

II. HIPOTESIS TERAPEUTICAS

HIPÓTESIS 1

Si Carlos y Estefany aprenden a comunicar sus emociones y necesidades de manera abierta y directa, sin evitar el conflicto o acumular frustración, la dinámica familiar mejorará, reduciendo la frecuencia y la intensidad de las peleas.

HIPÓTESIS 2

Si Carlos deja de evitar los conflictos y Estefany aprende a manejar su frustración sin explotar, ambos podrán encontrar una forma más equilibrada de comunicarse, mejorando su relación y reduciendo las peleas.

HIPÓTESIS 3

Si Carlos y Estefany trabajan en mejorar su vínculo emocional, entendiendo mejor las emociones del otro, la desconexión que sienten desaparecerá, lo que hará que la familia esté más unida y disminuyan las tensiones.

III. OBJETIVOS Y/O METAS

Objetivo General:

- Mejorar la dinámica familiar entre la familia de Carlos y Estefany, implementando estrategias prácticas y medibles que fomenten el interés mutuo, la escucha activa y la resolución de conflictos, para lograr una relación más sana y equilibrada.

Objetivos Específicos:

1. Establecer una rutina diaria de 10 minutos para que el grupo familiar compartan cómo fue su día y se expresen mutuamente sus sentimientos.

2. Aumentar la práctica de escucha activa en cada conversación importante, asegurando que el grupo familiar se escuche de manera completa, sin interrumpir, y validen las emociones del otro.
3. Practicar la "pregunta diaria" donde cada uno se compromete a preguntar al otro cómo se siente o qué ha pasado en su día, para fomentar el interés mutuo.
4. Dedicar al menos 30 minutos cada semana para realizar una actividad juntos como familia (como ver una película o dar un paseo).
5. Resolver conflictos de manera constructiva cada vez que surja un desacuerdo, el grupo familiar debe usar una técnica de resolución de conflictos.
6. Cada vez que alguno de los dos haga un esfuerzo por mejorar la comunicación o conectar emocionalmente, se lo reconocerán de manera verbal.
7. Identificar y modificar patrones de interacción conflictivos, mediante la observación y el análisis de situaciones recurrentes de tensión, con el objetivo de responder de manera más asertiva.
8. Implementar una estrategia de pausa emocional antes de abordar un conflicto, asegurándose de que ambos tomen al menos cinco minutos para calmarse antes de iniciar una conversación sobre un desacuerdo.
9. Reforzar la expresión de gratitud y reconocimiento mutuo, asegurándose de que cada uno exprese al menos un comentario positivo hacia el otro diariamente, con el fin de fortalecer la conexión emocional.
10. Dedicarse tiempo de calidad sin interrupciones externas, asegurando que, al menos una vez por semana, compartan una actividad significativa juntos sin distracciones digitales ni externas, para fortalecer su vínculo.

IV. ENCUADRE Y ACTITUD FRENTE AL CAMBIO

El grupo familiar presenta una actitud mixta respecto al cambio dentro de su relación.

- Resistencia inicial: Ambos muestran cierta resistencia a modificar patrones de comunicación, principalmente por hábitos arraigados y temores sobre cómo afectará la dinámica de pareja.
- Disposición al diálogo: A pesar de la resistencia, están abiertos a explorar estrategias que les permitan mejorar su conexión y resolver conflictos de manera más saludable.

- Diferencias individuales: Mientras que uno de ellos tiende a evitar la confrontación, el otro muestra mayor iniciativa en abordar los problemas, lo que genera desequilibrio en la comunicación.
- Expectativas del proceso: Expresan deseos de cambio, pero en ocasiones esperan que el otro sea quien inicie las modificaciones, lo que refleja una necesidad de mayor corresponsabilidad en la transformación de su dinámica.
- Progreso gradual: A medida que avanzan en el proceso terapéutico, comienzan a identificar los beneficios del cambio y a incorporar nuevas estrategias en su interacción cotidiana.

V. MARCO TEÓRICO DE LA INTERVENCIÓN O FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL USO DE LAS TÉCNICAS Y PRINCIPIOS SISTÉMICOS(SEGÚN LOS MODELOS UTILIZADOS):

El modelo sistémico surgió en los años cincuenta al mismo tiempo que la terapia familiar como un marco conceptual para poder abordarla y comprender la complejidad de fenómenos interrelacionados que ocurren en ella. Este modelo ha sido durante los últimos años uno de los más populares entre la psicoterapia. Esto se debe a su campo de aplicación, el trabajo con la familia ya que esta es el centro y los cimientos del desarrollo social de los seres humanos. El modelo sistémico se distingue de los demás modelos como el psicoanalítico, fenomenológico, conductual, cognitivo, etc. debido a que su objeto de estudio son los sistemas. Su base conceptual es el sistema familiar como un todo, como un organismo estructurado e interdependiente que se comunica con unas pautas de interacción, y en las que el individuo sólo es uno de sus componentes, su valor tiene que ver con la función y posición en el sistema. De esta manera se explica que ciertos síntomas, que las personas desarrollan, son parte de síntomas que se han desarrollado en su grupo de pertenencia, por lo tanto, la aparición de estos y su remisión afectarán, de una u otra forma, tanto a los individuos como al grupo, es decir a todo el sistema (Viaplana et al., 2012).

La psicología sistémica tiene su origen en la teoría general de los sistemas, desarrollada por Karl Ludwig von Bertalanffy, quien se basó en la innovación de la ingeniería, estableciendo como objeto de investigación el comportamiento de las totalidades, ya fuera que estuvieran compuestas de átomos, moléculas, células o individuos. El concepto invadió todos los campos de la ciencia. En este sentido, el sistema es un complejo de elementos en interacción y, por ende, la teoría de Bertalanffy es aplicable a sistemas en general, ya sean de naturaleza

biológica, matemática, física o sociológica. Esto significa que hay leyes y principios que sin importar su género o elementos principales se aplican a los sistemas generalizados (Bertalanffy, 1968, como se cita en Garat, 2022).

En la TGS se permite conocer y precisar la organización que tienen los elementos de un grupo determinado, denominado sistema. Aplicado a las ciencias psicosociales en el caso de la psicología la unidad de estudio es la familia, así como el estudio de los integrantes que la componen, los cuales se definen e identifican entre ellos, delimitando sus funciones, lo que se asocia con la Teoría de la cibernética, donde se amplió el panorama, construyéndose los fundamentos de una teoría basada en la comunicación, siendo los principios la transferencia de información entre los individuos que componen el sistema familiar y el medio ambiente que lo rodea. Dentro de este mismo sistema existe uno de retroalimentación donde se garantiza el buen funcionamiento del sistema, teniendo canales de comunicación abiertos para el intercambio, donde la unidad de análisis en las ciencias psicosociales es la familia, lo que vino a contraviene a los modelos previos como el psicoanalítico, conductual y cognitivo (Rivas-Santiago, 2022).

Entre los modelos de Psicoterapia Sistémica se encuentra la Terapia Breve Centrada en Soluciones. La Terapia Breve Centrada en Soluciones, nace en Milwaukee en los años setentas en los Estados Unidos, en base a las ideas del MRI, con Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, un extenso equipo profesional de estrellas del mundo de la psicología y el espejo unidireccional, como figuras centrales. Como se mencionaba antes, este enfoque terapéutico post estructuralista, se trata de una actualización de la terapia estratégica, que fue desarrollada en el MRI, la clave de dicha actualización se la encuentra en la profunda investigación, realizada por De Shazer y colaboradores. La investigación se extendió por varios años, de ese extenso estudio surgen las nuevas ideas de intervención más efectivas y eficientes. En esta forma de intervención, se toma más en cuenta el diálogo terapéutico, entre la persona y el terapeuta, y ya no solamente a los procesos internos, ya sean psicológicos o biológicos. En este diálogo surge lo importante para la persona que acude a terapia, sus expectativas, metas y lo que le da esperanza. De la observación, la práctica, la corrección y el desarrollo de formas de dialogar, surgen acciones terapéuticas incluyendo preguntas sobre el cambio pre sesión, las

excepciones, la pregunta del milagro, así como las tareas de fórmula (Solution Focused Brief Therapy Association., 2013, citado por Cornejo, 2021).

La Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) es un modelo sistémico, basado en el construccionismo social, con un enfoque breve y centrado en las fortalezas del paciente, así como en el uso de un "lenguaje de soluciones" para promover el cambio de comportamiento. Este ha mostrado eficacia en su aplicación en una amplia variedad de problemas subclínicos orientados al asesoramiento y la adaptación en situaciones de estrés; sin embargo, la investigación también se ha dirigido a evaluar su eficacia en población clínica, mostrando efectos de moderados a significativos principalmente en el tratamiento de trastornos de tipo internalizante (León et al,. 2022).

Este modelo de terapia surgió en la década de 1970, en respuesta a otros modelos con duración y complejidad que excedían la tolerancia y las posibilidades económicas de las personas que podrían pasar días, meses e incluso años, sin resolver sus dificultades o problemas. El objetivo era experimentar con nuevas ideas. Por sí mismo, la TBCS se basa en resolver muy rápidamente los problemas o afecciones que conducen al paciente a consulta a través de una intervención efectiva. En este enfoque las características intrapsíquicas, la indagación exhaustiva en la vida de los pacientes o cualquier evento pasado que pudiera generar conductas desadaptativas no son tomadas en cuenta. Es así que lo pasado y lo profundo dejaron de interesar a estos terapeutas, lo que causó el rechazo de los terapeutas psicodinámicos, pero, al mismo tiempo, las alabanzas de otros científicos sociales que aplaudían el hecho de que por fin una escuela terapéutica se hacía cargo de la complejidad del comportamiento humano. En este enfoque, lo más importante es la solución y el trabajo con excepciones (García, 2013, citado por Cornejo, 2021).

Técnicas DE LA TERAPIA BREVE CENTRADA (TBCS)

La Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) fue desarrollada por Steve de Shazer y Insoo Kim Berg, junto con su equipo en el Brief Family Therapy Center en Milwaukee, EE.UU., durante la década de 1980. Desde la misma perspectiva del autor arriba mencionado indica que es un enfoque terapéutico que se enfoca en las soluciones en lugar de los problemas. Se basa en la

idea de que las personas tienen recursos internos y que pequeños cambios pueden generar grandes mejoras en su vida: así mismo describe técnicas a utilizar en este tipo de terapia.

1. Relación de tipo demandante: En las sesiones de intervención, el diálogo terapéutico puede llevar tanto al terapeuta como a la persona a identificar quejas que se convierten en el foco de la terapia. Sin embargo, en este momento, no se han desarrollado procedimientos ni pasos concretos para alcanzar una solución. La persona, en esta fase, no se considera ni parte del problema ni de la solución. Si se maneja adecuadamente esta situación, existe la posibilidad de que la persona evolucione hacia convertirse en un “comprador” comprometido con el proceso.
2. Relación tipo comprador, el autor hace énfasis a un caso de Trastorno de Estrés Post Traumático (García, 2013, citado por Cornejo, 2021). En este tipo de relación, ambas partes reconocen las quejas y se enfocan en establecer objetivos, distinguiéndose por el conocimiento de los procedimientos o pasos necesarios para alcanzar soluciones realistas. Aquí, el individuo está dispuesto a cambiar, mientras que el terapeuta actúa como facilitador en la consecución de dichas metas.
3. Relación de tipo "visitante".

   En este tipo de relación, ambas partes no logran identificar una queja que pueda convertirse en el foco de la terapia. Dado que no parece haber un problema, la persona no encuentra motivo para considerar un cambio o incluso para continuar con el proceso terapéutico.

La pregunta del milagro: Esta técnica invita al cliente a imaginar que, mientras duerme, ocurre un milagro que resuelve su problema. Se le pregunta: "¿Cómo notarías que el milagro ha sucedido? ¿Qué sería diferente en tu vida al despertar?" Esta estrategia ayuda al cliente a visualizar su objetivo y las posibles soluciones.

Elogios y Tareas: Durante la sesión, es fundamental resaltar los aspectos positivos de la persona, así como sus conductas y pensamientos constructivos. Se llevan a cabo reforzamientos condicionados secundarios o psicosociales por sus comportamientos alineados con la solución. Durante la sesión, es fundamental resaltar los aspectos positivos de la persona, así como sus conductas y pensamientos constructivos. Se llevan a cabo reforzamientos condicionados secundarios o psicosociales por sus comportamientos alineados con la solución.

Según Bados y García (2011), estos pueden incluir conductas como hablar de manera fluida, no cambiar de tema sin razón, ofrecer descripciones específicas y adoptar una actitud proactiva para enfrentar sus problemas

Los reforzadores que utiliza el terapeuta durante las sesiones son sutiles, como el contacto visual, una postura inclinada y una orientación corporal hacia el cliente. También emplea estrategias más evidentes, como elogios, mostrar un interés explícito por el problema, repetir lo que la persona comparte, recapitular y ofrecer afirmaciones de apoyo (Bados y García, 2011).

Tareas entre sesiones: Se asignan actividades específicas para que el cliente las realice fuera de las sesiones terapéuticas, con el objetivo de aplicar las soluciones discutidas y fomentar la experimentación de nuevos comportamientos.

Desde otra perspectiva Mark Beyebach (s/f), indica que las técnicas más representativas de la TBCS, destaca la proyección hacia el futuro. Esta estrategia consiste en invitar a la familia a imaginar un futuro libre del problema que les trae a la consulta. La versión más clásica de esta técnica es la famosa "Pregunta Milagro": “Imaginen que, después de ir a dormir esta noche, ocurre un milagro y los problemas que les preocupan se resuelven. Como están dormidos, no se dan cuenta de que este milagro ha sucedido. ¿Qué notarán mañana por la mañana que les indique que ese milagro se ha producido? ”. Sin embargo, esta pregunta puede adaptarse, haciendo referencia a elementos como la magia, una máquina del tiempo, o simplemente estableciendo un marco temporal futuro.

VI. PROGRAMACIÓN DE INTERVENCIONES Y TEMPORALIZACIÓN

PROGRAMACION	Mes				Mes				Mes			
Programación	1		3	4	1	2	3		1		3	4
Sesión												
Sesión 1:												
Sesión 2												
Sesión 3:												
Sesión 4												
Sesión 5:												
Sesión 6												
Sesión 7:												
Sesión 8												
Sesión 9:												
Sesión 10:												

Referencias bibliográficas:

Bados, A., & García, E. (16 de 06 de 2011). Habilidades Terapéuticas. I Tractament Psicologics, 6-30. Recuperado el 6 de Septiembre de 19, de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18382/1/Habilidades%20terap%C3%A9uticas.pdf

Cornejo Troche, O. M. (2021). Terapia breve centrada en soluciones en un caso de trastorno de estrés post traumático. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, *19*(1), 160-194.

Garat, M.(2022). *Estudio de caso del tratamiento de un paciente que consulta por una ruptura de pareja, desde el modelo sistémico de psicoterapia breve estratégica.* [Trabajo Final Integrador]. Universidad de Palermo.

León-Wong, P. V. C., Benavides, D. H., & Martínez, M. P. (2022). Terapia breve centrada en soluciones y terapia de aceptación y compromiso para la depresión. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, *7*(1), 516-618.

Mark Beyebach (s/f). Terapia breve centrada en soluciones. https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/152265/3/TerapiaBreveCentradaEnSoluciones.pdf

Rivas-Santiago, S. S. (2022). Artículo histórico sobre la terapia familiar y su evolución en la medicina familiar. *Revista mexicana de medicina familiar*, *9*(3), 93-100.

Viaplana, G., Muñoz Cano, D., Compañ Felipe, V., & Montesano del Campo, A. (2012). El modelo sistémico en la intervención familiar. *Barcelona, España: Universidad de Barcelona.*

ANEXOS

Consentimiento Informado

Responsables de la intervención:

- Araujo Mamani Karol Ivonne
- Ancajima Zapata, Rosa Luz
- Boyer Quispe Cristina Rosario
- Campos Cruz Aylin Camila
- Cornejo Hilario Antonieta Britney

Yo, ESTEFANY ROSALES HILARIO identificado con DNI 74628519 acepto participar en una sesión de psicoterapia familiar organizada por estudiantes de Psicología de la Universidad César Vallejo, bajo la supervisión del docente responsable,Mg. André Alberto Arias Luján

. A continuación, declaró lo siguiente:

1. Entiendo que el propósito de esta intervención es la mejora de una dinámica en mi relación familiar.

2. Soy consciente de que se aplicará una sesión de psicoterapia individual en mi grupo familiar.

3. Reconozco que los estudiantes de Psicología de la Universidad César Vallejo estarán a cargo de facilitar las actividades y brindar la orientación necesaria durante el desarrollo del programa.

4. Comprendo que el Mg. André Alberto Arias Luján, como docente responsable, supervisará y apoyará a los estudiantes durante el programa, asegurándose de que se sigan los protocolos adecuados y se garantice la seguridad y el bienestar de todos los participantes.

6. Entiendo que se mantendrá la confidencialidad de la información compartida, a menos que se considere que existe un riesgo para su bienestar o el de otros, en cuyo caso se seguirán los procedimientos adecuados de protección y notificación.

7. Reconozco que, puedo retirar el consentimiento de mi participación cualquier momento, notificando por escrito a los organizadores del programa.

8. Acepto ser fotografiado/a grabado/a durante las sesiones con el único propósito de documentar el desarrollo de la intervención. Estas imágenes o grabaciones serán utilizadas exclusivamente con fines académicos y promocionales, respetando siempre la privacidad de los participantes.

9. Entiendo que este programa es una experiencia curricular y no implica la prestación de servicios terapéuticos. En caso de necesitar asesoramiento o apoyo adicional, se me proporcionará la información y las referencias adecuadas para buscar ayuda profesional.

10. Confirmo que he leído y comprendido el contenido de este Consentimiento Informado que se me ha brindado.

Firma del participante

Scanned by TapScanner

PROTOCOLO DE PLAN DE TRATAMIENTO

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

SESION 1

Objetivo: Establecer una rutina diaria de 10 minutos para que el grupo familiar compartan cómo fue su día y se expresan mutuamente sus sentimientos.

ETAPA	FASES	PREGUNTAS
INICIO	1. **FASE SOCIAL**	Buenas tardes, nosotras somos estudiantes de psicología a cargo de la sesión de terapia familiar. Queremos presentarnos ante ustedes… Antes de empezar con esta sesión, deseamos que cada uno de ustedes pueda presentarse al igual que nosotras ya que nos gustaría saber más sobre cada uno para ello haremos una ronda de preguntas. ¿Cuál es su nombre completo y edad? ¿A qué se dedica? ¿Cómo se describiría en 3 palabras? ¿Cómo se ha sentido las últimas semanas y cómo se siente hoy? ¿Cómo sería un día ideal para usted?
	2. **BÚSQUEDA DE OBJETIVOS**	Sabemos que voluntariamente accedieron a recibir terapia de familia. Deseamos que cada uno nos diga ¿en qué lo(la) podemos ayudar? ¿Existe algún cambio que desee hacer? Imaginemos que el cambio está hecho ¿Cómo sabría usted que el cambio está siendo efectivo?
	3. **PRE TRATAMIE**	Usualmente, desde que las personas agendar una cita pasan unos días para que puedan recibir terapia, y durante ese tiempo casi

DESARROLLO	**NTO**	siempre las personas indican que ha habido una mejoría en cuanto a sus dificultades. Desde nuestro primer contacto al realizar la entrevista para recolectar sus datos hasta el día de hoy (el día de nuestra primera sesión) ¿han notado algún cambio positivo en su dinámica familiar?
	4. PREGUNTA DEL MILAGRO	Entendemos muy bien, ahora le realizaré unas preguntas que sonarán algo extrañas, pero necesito que utilicen mucho su imaginación, entonces les pido que presten mucho la atención porque esa respuesta nos ayudará a que aclaremos en qué tiene que consistir nuestra ayuda, ahora si: Quiero que imaginen que esta sesión termina e imaginen que el resto del día transcurre con normalidad y luego se van a dormir, mientras están durmiendo sucede un milagro y que todos los problemas desaparecen, no con trabajo duro como se resuelven en la vida real, si no de repente. Cómo están durmiendo, no se dan cuenta de que ese milagro se ha producido, por eso quiero que se imaginen y digan: ¿Qué cosas vas a notar diferentes mañana ¿cómo lo notarán al despertar? ¿Qué sería diferente en su relación y en su día a día?" ¿Cómo se hablarían entre ustedes? ¿Qué palabras usarían? “Si su comunicación fuera exactamente como la desean, ¿qué frases escucharían más a menudo? “Si el milagro sucede, ¿cómo expresarían su cariño el uno por el otro?” “¿Cómo cambiarían sus rutinas diarias para sentirse más cercanos?”
		En la vida, rara vez un problema ocurre todo el tiempo. Siempre

	5. EXCEPCIONES	hay momentos en los que las cosas funcionan mejor, aunque sea de forma pequeña. Identificar estas excepciones nos ayuda a descubrir estrategias que ya han funcionado y que pueden ser potenciadas. Algunas preguntas clave para identificar excepciones: ¿Ha habido momentos en los que el problema no estuvo presente o fue menos intenso? ¿Qué hicieron diferente en esos momentos? ¿Han tenido días en los que han sentido mayor cercanía o mejor comunicación? ¿Qué pasó ese día que hizo la diferencia? ¿Recuerdan alguna situación difícil en la que lograron resolver un conflicto de manera positiva? ¿Qué estrategias han utilizado que les han dado buenos resultados, aunque sea por un corto tiempo? ¿Quién ha contribuido a que esas excepciones ocurran? ¿Cómo lo han hecho?
	6. PREGUNTA DE AFRONTAMIENTO	Por supuesto, continuemos con las preguntas. Ahora nos centraremos en ustedes y en su capacidad para seguir juntos. "A pesar de todas estas dificultades, ¿cómo han logrado mantenerse juntos hasta ahora? ¿Qué los ha ayudado a seguir adelante?" Destacamos fortalezas individuales y de pareja en la gestión de la relación.
	7. PAUSA	Momento de reflexión y análisis por parte del terapeuta para evaluar el desarrollo de la sesión y planificar el cierre.
CIERRE		Iniciamos reforzando los esfuerzos que hicieron para mejorar su relación.“Nos encanta ver que a pesar de los desafíos, siguen aquí

	8. ELOGIO	buscando soluciones juntos. Eso demuestra mucho compromiso." "Es admirable cómo ambos están dispuestos a mejorar su relación en lugar de rendirse ante los problemas." "Es admirable cómo ambos están dispuestos a mejorar su relación en lugar de rendirse ante los problemas."
	9. RECAPITULACIÓN	Para cerrar la sesión, es importante hacer un repaso de los puntos clave abordados y reforzar los aprendizajes obtenidos: ● Se identificaron momentos en los que el problema no ha estado presente o ha sido menos intenso. ● Se exploraron estrategias que han funcionado en el pasado y cómo pueden ser aplicadas en el presente. ● Se reconocieron recursos personales y familiares que han permitido superar dificultades. Se establecieron tareas específicas para fortalecer las excepciones y fomentar el cambio positivo.
	10. TAREA	Para reforzar el aprendizaje y poner en práctica lo trabajado, cada miembro de la familia se comprometerá a realizar una de las siguientes tareas: "Hagan algo diferente esta semana en su interacción diaria y observen cómo cambia la dinámica." "Escriban una carta breve expresando lo que valoran de cada miembro de la familia." "Realicen una actividad en conjunto y reflexionen sobre cómo se sintieron." "Mantengan un diario familiar donde anoten momentos positivos y avances en su comunicación."

SESIÓN 2:

Objetivo: Aumentar la práctica de escucha activa en cada conversación importante, asegurando que el grupo familiar se escuche de manera completa, sin interrumpir, y validen las emociones del otro.

FASES	ETAPAS	PREGUNTAS
INICIO	**FASE SOCIAL**	Bienvenidos con todos los presentes, ya nos conocemos de la sesión anterior. Estamos encantadas de verlos—, en esta oportunidad. ¿Cómo están el día de hoy?¿Qué cosas nuevas han pasado estos últimos días?
	PREGUNTAR POR MEJORÍA	¿Sienten que han habido mejoras en relación a la primera sesión? ¿Por qué piensas eso? ¿Cuál fue el cambio o la limitación? ¿Qué ha funcionado hasta ahora? ¿Cuándo el problema es menos intenso?
	REVISIÒN DE TAREA	Queremos que cada uno de ustedes comparta cuál fue la tarea que eligió trabajar de la sesión anterior, asimismo, que mencione: ¿cómo se sintió realizando la tarea? y ¿qué cambios observó luego de aplicarle?
DESARROLLO	**USO DE METÁFORA**	A continuación, queremos que escuchen atentamente la siguiente frase. “Nuestro peor problema de comunicación es que no escuchamos para comprender, si no para responder.” Deseamos que compartan el mensaje que lograron entender.
CIERRE	**PAUSA**	A continuación realizaremos una pequeña pausa, en unos minutos continuaremos la sesión.
	ELOGIO	Ahora, retornaremos a la segunda sesión del programa de psicoterapia, no sin antes darles las gracias por su disposición y

		compromiso con el cambio en su familia. Eso dice mucho de cada uno de ustedes por su inversión de tiempo, dedicación y perseverancia.
	RECAPITULACIÓN	Antes de culminar con la sesión haremos un repaso de los puntos claves abordados y reforzar los aprendizajes obtenidos: ● ¿Qué es la escucha activa? ● ¿Identificaron los problemas relacionados a la escucha activa en su dinámica familiar?. ● ¿Cómo validar las emociones de otras personas? ● ¿Cuál es nuestro objetivo?
	TAREA	Para reforzar el aprendizaje y poner en práctica lo trabajado, cada miembro de la familia se comprometerá a realizar las siguientes tareas: Agravios y desagravios: Cada miembro elabora una lista de situaciones en las que se ha sentido agraviado por el otro. Durante la próxima sesión se comparten las dos listas y con ayuda de las terapeutas se buscará cómo planear los desagravios. Tiempo fuera: Cuando la pareja llegue a tener una discusión y empiece la etapa acalorada uno o ambos miembros de la pareja deberàn utilizar la frase: tiempo fuera y uno de ellos deberà dejar la habitaciòn.

SESIÓN 3

Objetivo: Practicar la "pregunta diaria" donde cada uno se compromete a preguntar al otro cómo se siente o qué ha pasado en su día, para fomentar el interés mutuo.

Etapas	Fases	Preguntas
INICIO	**1. Fase Social**	Se inicia con una bienvenida Posteriormente se le explica el objetivo de la sesión: recordando que se debe practicar la "pregunta diaria" para fomentar el interés mutuo. Preguntar cómo se sienten o qué ha pasado en su día. ¿Qué les parece la idea de la "pregunta diaria"? ¿Han intentado algo similar antes? ¿Qué piensan qué cambiaría si lo hacen regularmente? ¿Qué tan frecuente es que se pregunten cómo están realmente? ¿Qué sienten cuando no reciben interés del otro? ¿Qué efecto tiene eso en su vínculo?
	2. Mejoría	Identificar beneficios personales Es decir reflexionar sobre los beneficios que esperan al practicar la "pregunta diaria". ¿Qué pasa cuando intentan hablar del día? ¿Qué suele interrumpir ese momento? ¿Qué interpretan del silencio o la distancia del otro?
	3. REVISIÒN DE TAREA	Posteriormente pasamos a revisar la tarea dejada en la sesión anterior, se les pregunta si se les presentó algún problema en poder desarrollarla o fue fácil realizarlo o tuvieron algunos inconvenientes.

DESARROLLO	**4. ACTIVIDADES**	En esta sesión se busca fomentar el interés mutuo y la reconexión emocional en la pareja a través de la "pregunta diaria", por lo cual se emplea una técnica vivencial o experiencia, la cual llamaremos "Escucha de espejo", que consiste en mejorar la escucha activa, promover la empatía y comprensión mutua, así como la validación emocional, fomentar el reconocimiento mutuo y romper patrones evitativos-agresivos promoviendo nuevas formas de interacción y preparar emocionalmente a Stefanie y Carlos para que puedan realizar la tarea de la "pregunta diaria" en casa. A continuación vamos a practicar un ejercicio de escucha que ayuda a entender mejor cómo se siente el otro, sin discutir ni defenderse. Se le invita a Stefany a decir algo breve sobre cómo se ha sentido esta semana con Carlos, esto lo debe decir en una o dos frases. Por otro lado Carlos debe repetir con sus propias palabras lo que entendió sin opinar ni juzgar, seguidamente el terapeuta guía para que Carlos repita el contenido emocional : Entonces te sentiste ignorada cuando no hablamos anoche? Así mismo se les invita a reflexionar mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al ser escuchados sin interrupciones? ¿Qué descubrieron sobre el otro al hacer este ejercicio? ¿Qué pasa cuando intentan hablar del día? ¿Qué suele interrumpir ese momento? ¿Qué interpretan del silencio o la distancia del otro?
	5. PAUSA	Realizamos una pequeña pausa para poder identificar los puntos que se ha trabajado

CIERRE	**6, ELOGIO**	Se resaltan los avances realizados, aunque sean pequeños. motivándolos a seguir adelante con el compromiso, reconociendo su valentía y esfuerzo. Estoy observando una versión de ustedes que tiene mucho potencial para salir adelante y eso es muy valioso e importante. A pesar de los desafíos, ambos han mostrado una preocupación por el bienestar de su hija, lo que refleja el amor que aún tienen el uno por el otro. Esta preocupación mutua es un recurso valioso para aprender a trabajar juntos
	7. RECAPITULACIÓN	Se resumen los puntos clave de la sesión: Se les hace hincapié de la importancia de ser escuchados sin interrumpir ni juzgar. Es importante que ambos reconozcan sus patrones de comportamiento, cómo se han intensificado con el tiempo, y cómo afectan su relación y bienestar.
	8. TAREA	Se le asignan tareas para la próxima sesión para evaluar el progreso: practicar la "pregunta diaria" Cada uno deberá, una vez al día, preguntar al otro: ¿Cómo te has sentido hoy?" o "¿Qué fue lo mejor/peor de tu día?". Deberán **escuchar sin interrumpir ni corregir**, solo agradecer la respuesta. Al final de la semana, compartirán qué notaron diferente entre ambos. Cuando se encuentren en medio de un desacuerdo, ambos deben comprometerse a tomar una pausa de al menos 5 minutos si sienten que las emociones se están intensificando. **Establecer un momento del día** para que ambos se hagan una pregunta mutuamente, deben tomarse un minuto para responder sinceramente, y es importante que no haya interrupciones, como por ejemplo: ¿Qué hice hoy para acercarme más a ti y mejorar nuestra relación?

		Realizar actividades de conexión emocional: Establecer un momento cada día o cada dos días para realizar una actividad que les permita conectar emocionalmente sin discutir y solo escuchar. Después de responder, cada uno debe escribir un breve resumen ya sea en su agenda de su teléfono o en un cuaderno sus respuestas, esto permitirá ver el progreso de manera tangible y hacer un seguimiento de cómo se sienten durante el proceso.

SESIÓN 4

Objetivo: Dedicar al menos 30 minutos cada semana para realizar una actividad juntos como familia (como ver una película o dar un paseo).

ETAPA	FASES	PREGUNTAS
INICIO	**1. FASE SOCIAL**	Damos la bienvenida a Carlos y Estefany. ¡Que bueno que estén dispuestos a poder trabajar juntos!. Iniciamos la sesión saludando y felicitando a Carlos y Estefany por su esfuerzo continuo. Preguntamos cómo se han sentido desde la última sesión y si han notado algún cambio en la relación. Les mencionamos que el objetivo de hoy es aprender a dedicar tiempo de calidad juntos para fortalecer la relación de pareja y familiar, lo que ayuda a prevenir recaídas en patrones de comunicación destructivos y conflictos.

	2. MEJORÍA	En esta fase trabajaremos ¿Qué fue lo que más disfrutaron de la actividad familiar que realizaron? ¿Cómo se sintieron durante y después de pasar ese tiempo juntos? ¿Notaron algún cambio en su comunicación durante o después de esa actividad? ¿Consideran que este tipo de espacios les ayudan a fortalecer su relación? ¿Por qué? ¿Les gustaría seguir realizando este tipo de actividades semanalmente? ¿Estarían dispuestos a seguir dedicando tiempo de calidad cada semana? ¿Cómo creen que esto contribuirá a fortalecer su relación y prevenir futuros problemas o recaidas? **"Cuando deciden pasar tiempo de calidad juntos, están construyendo una base más sólida y saludable para su relación. Esto les ayudará a mantener un espacio emocionalmente seguro, lo que reduce el riesgo de recaídas en patrones de comunicación destructivos o distanciamiento."**
	3. REVISIÓN DE TAREA	Después pasamos a revisar la tarea que se envió de la sesión pasada ¿Tuvieron algunos desacuerdos para realizar la tarea dejada en la sesión anterior?

DESARROLLO	**4. ACTIVIDADES**	Realizamos algunas actividades que ayudaron a reforzar el tiempo de calidad en familia y que ayudó a poder tomar en cuenta la recreación, el descanso y la disposición para poder conocernos mejor y entablar una comunicación más abierta y flexible usando el contexto que se vivió en pareja. Dinámica de "Mi día ideal en familia": cada participante escribirá un día perfecto con su familia, destacando actividades recreativas y espacios de descanso. Reconocieron la importancia de la recreación para fomentar la comunicación También, se plantea realizar un cambio de roles. Juego de roles: se escenificaron situaciones de tensión o posible recaída, promoviendo respuestas desde la empatía y el autocuidado.
	5. PAUSA	Hacemos una breve pausa para identificar los puntos que trabajamos.
CIERRE	**6. ELOGIO**	Reconocimos sus logros y su esfuerzo por asumir su compromiso para fortalecer la unión de pareja y por ende familiar. Además están demostrando su disposición y disponibilidad para poder fortalecer su comunicación y con ello puedan tener una manera respetuosa y amable en su conflicto.
	7. RECAPITULACIÓN	Tratamos de reforzar a Carlos y Estefany en los puntos donde su relación necesita mejorar para que haya una adecuada comunicación y conexión.
	8. TAREA	Para la siguiente sesión estudiaremos técnicas de resolución de

		conflictos que ayudarán a mejorar la buena comunicación.

SESIÓN 5

Objetivo: Resolver conflictos de manera constructiva cada vez que surja un desacuerdo, el grupo familiar debe usar una técnica de resolución de conflictos.

ETAPA	FASES	PREGUNTAS
INICIO	**FASE SOCIAL**	Iniciamos dándoles la bienvenida nuevamente y felicitarles por estar un día más de sesión con nosotras, preguntamos a Carlos y Estefany cómo se han sentido desde la última sesión, además hablamos sobre algunas cosas que pudieron haber pasado a lo largo de la semana. Posteriormente mencionamos lo siguiente: "hoy aprenderemos a resolver conflictos de manera constructiva" para que cada vez que surja un desacuerdo, el grupo familiar debe usar una técnica de resolución de conflictos. Posteriormente preguntamos qué esperan lograr ambos hoy, cuáles son sus mayores desafíos que han enfrentado recientemente al momento de resolver los conflictos, realizamos las siguientes preguntas: ● ¿Qué significa para ustedes resolver conflictos de manera constructiva? ● Cuando tienen desacuerdos, ¿qué suele suceder? ● En qué situaciones sienten que la comunicación se rompe o se vuelve tensa? ● ¿Cómo les gustaría sentirse después de un desacuerdo en lugar de

		cómo se sienten ahora?
	MEJORÌA	Luego preguntamos qué cambios observaron a raíz de las previas sesiones, como les ha ido con las técnicas aprendidas, si les llegò a funcionar y como lo pudieron haber aplicado, adicionalmente reforzamos la importancia de continuar con el plan de intervención.
DESARROLLO	**REVISIÒN DE TAREA**	Posteriormente pasamos a revisar la tarea dejada en la sesión anterior, conversar sobre ello y si les fue fácil realizarlo o tuvieron algunos inconvenientes.
		Realizamos una breve actividad con la técnica de resolución de conflictos llamada “Resolviendo el conflicto en equipo” , la pareja desarrollará habilidades para resolver conflictos de manera constructiva, todo mediante la resolución de conflictos. Primeramente establecemos criterios para la actividad, tal como: Se debe escuchar sin interrumpir, expresarán sus sentimientos en primera persona, no alzarán la voz ni harán acusaciones, se deben de enfocar en solucionar el conflicto mas no en ganar la discusión. Iniciamos: Cada uno tendrá que elegir un conflicto que haya ocurrido recientemente lo cual ha generado tensión en la pareja, luego en conjunto tendrán que elegir un problema que consideran importante y que hasta ahora no lograron solucionarlo. Expresión: Paso 1: Etsefany explica su punto de vista sobre el problema por

	ACTIVIDADES	3 minutos, sin ser interrumpida. Paso 2: Carlos explica lo que entendió sobre el punto de vista de Estefany Paso 3: Repetimos el proceso pero en esta ocasión Carlos dará su punto de vista sobre el problema y Estefany explicará lo que entendió de Carlos. Identificamos sus necesidades y los sentimientos: Ambos tendrán que responder a las siguientes preguntas: ¿Qué necesito en esta situación para sentirme entendido? ¿Qué me gustaría que mi pareja hiciera diferente la siguiente vez? Búsqueda de soluciones: Entonces Carlos y Estefany tendrán que encontrar al menos 3 soluciones para manejar el conflicto en un futuro, posteriormente elegirán la solución y tendrán que acordar un pequeño paso a seguir.
	PAUSA	Hacemos una breve pausa para identificar los puntos que trabajamos.
CIERRE	**ELOGIO**	Reforzamos sus logros en el proceso de plan de intervención mencionando lo siguiente: Están mostrando compromiso y eso es clave para fortalecer su relación, además en la actividad realizada demostraron que pueden lograr solucionar sus conflictos de manera saludable y eso es un avance muy favorable para ustedes, lo están haciendo muy bien.
	RECAPITULACIÓN	Resumimos los puntos clave de la sesión: Cuales con las importancias de resolver los conflictos con una mentalidad de solución y no de confrontación.

		Mencionamos las estrategias que les funcionaron anteriormente para sus conflictos.
	TAREA	En el transcurso de la semana, cuando haya un conflicto, cada uno tendrá que hacer una pausa antes de responder y formular una pregunta constructiva en lugar de reaccionar impulsivamente con la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos resolver esto juntos sin que nos afecte negativamente? Se les pedirá que tengan un libro de notas donde apuntarán sobre cómo se sintieron y qué resultado obtuvieron.

SESION 6

Objetivo: Cada vez que alguno de los dos haga un esfuerzo por mejorar la comunicación o conectar emocionalmente, se lo reconocerán de manera verbal.

ETAPA	FASES	PREGUNTAS
	1.FASE SOCIAL	Buenas tardes, estamos muy contentos de verlos de nuevo. En nuestra sesión anterior, hablamos sobre algunos avances importantes en la dinámica de su relación. Queremos comenzar hoy revisando brevemente cómo se han sentido desde nuestra última sesión. ● ¿Cómo se han sentido en las últimas semanas? ● ¿Hay algo que les gustaría compartir sobre lo que ha cambiado desde la última vez que nos reunimos?

INICIO	**2.MEJORIA**	En nuestra última sesión, establecimos algunas técnicas y reflexión semanal. ¿Han logrado aplicar esas técnicas? ● ¿Qué logros han observado hasta ahora? ● ¿Han identificado alguna dificultad para seguir con las técnicas y tareas propuestas? ● ¿Qué aspectos creen que deben fortalecer más para seguir mejorando su relación?
	3.REVISON DE TAREA	Seguidamente pasamos a revisar la tarea dejada en la sesión anterior, conversar sobre ello y si les fue fácil realizarlo o tuvieron algunos inconvenientes.
DESARROLLO		Realizamos una breve actividad con la técnica fenomenológica llamada "constelación familiar" en el cual se utilizan **figuras** para realizar una constelación familiar con una pareja, el proceso sera el siguiente: 1. La pareja describe su conflicto (por ejemplo, malentendidos frecuentes o falta de diálogo). 2. El terapeuta elige figuras que representen a cada miembro de la pareja, y posiblemente otras figuras para representar emociones, patrones o aspectos específicos del conflicto (como la frustración, el miedo, o la desconexión). 3. El terapeuta coloca las figuras en el espacio, de manera intuitiva, de acuerdo con las percepciones que cada miembro de la pareja tenga sobre la relación. Las

	4. ACTIVIDADES	posiciones y distancias entre las figuras reflejan cómo se sienten los miembros de la pareja entre sí. 4. El terapeuta observa las posiciones y reacciones de las figuras. Por ejemplo, si las figuras están demasiado separadas o de espaldas, podría indicar falta de comunicación o conflicto. Las figuras pueden expresar emociones o incomodidad, lo que revela dinámicas subyacentes. 5. El terapeuta mueve las figuras para restablecer el equilibrio, acercándose o ubicándolas para reflejar un orden más armonioso. A veces, también se les puede hacer "decir" frases (por ejemplo, "te escucho", "entiendo tu dolor") para promover la empatía y el entendimiento. 6. Al final, la pareja reflexiona sobre cómo se sintieron con las posiciones de las figuras y cómo pueden aplicar las lecciones aprendidas en su vida real para mejorar la comunicación. Las figuras actúan como representaciones visuales de los miembros de la pareja y los elementos emocionales en su relación, ayudando a visualizar y modificar las dinámicas que afectan la comunicación.
	5. PAUSA	Hacemos una breve pausa para identificar los puntos que trabajamos.
		Reforzamos sus logros felicitándolos por los avances que han

	6.ELOGIO	hecho. ● Nos impresiona ver cómo han seguido adelante a pesar de las dificultades. ● Su compromiso y esfuerzo por mejorar la relación es admirable. ● Gracias por el trabajo constante que están realizando.
CIERRE	**7.RECAPITULACIO N**	Vamos a repasar brevemente lo que hemos trabajado hoy. ● Han identificado avances y momentos positivos que han sucedido recientemente. ● Han reconocido las fortalezas individuales y de pareja que les han permitido seguir adelante. ● Acordamos reforzar los puntos clave y trabajar en la rutina semanal de reflexión.
	8. TAREA	Se invitó a la pareja a realizar una tarea para reforzar la sesión, tareas para la próxima sesión: La propuesta consiste en que, al llegar a casa, cada miembro de la pareja dedique los primeros 15 minutos a compartir lo que agradece del otro y cómo reacciona positivamente ante esos gestos. Si 15 minutos es mucho, se pueden reducir a 10 o 5 minutos. Si uno de los miembros está emocionalmente distante, se puede enfocar en cómo le hace sentir la conducta del otro, en lugar de reaccionar positivamente.